

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO A STAZIONI E CIRCUITI UTILIZZANDO GLI ELEMENTI PROPOSTI E CONSIDERANDO IL LIVELLO TECNICO RAGGIUNTO DAGLI ALLIEVI.

Gli elementi presi in considerazione sono stati:

ELEMENTI DI PREPARAZIONE FISICA:

- 1) Potenziamento dei muscoli degli arti inferiori.
- 2) Potenziamento dei muscoli degli arti superiori.
- 3) Potenziamento dei muscoli addominali.
- 4) Potenziamento dei muscoli dorsali.
- 5) Sviluppo della mobilità articolare.

ELEMENTI APPARTENENTI AI GRUPPI STRUTTURALI :

- 1) Rotolamenti avanti.
- 2) Rotolamenti indietro.
- 3) Rovesciamenti laterali.
- 4) Rovesciamenti avanti.
- 5) Rovesciamenti indietro.
- 6) Ribaltamenti laterali.
- 7) Ribaltamenti avanti.
- 8) Ribaltamenti indietro.
- 9) Salti giro avanti raccolto di 360° sull'asse trasversale.
- 10) Salti giro indietro raccolto di 360° sull'asse trasversale.

Se si costruisce una tabella riportando gli elementi e segnando sull'asse delle ascisse gli elementi che più si spostano a destra e più aumentano di difficoltà e sull'asse delle ordinate gli elementi divisi nei gruppi strutturali, si costruirà un'interessante tabella di lavoro:


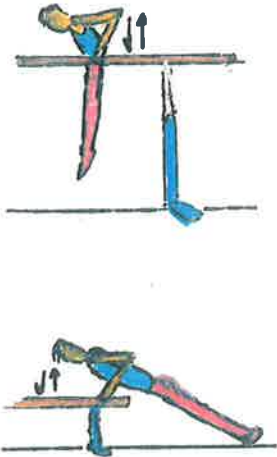


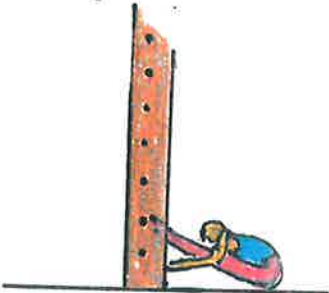

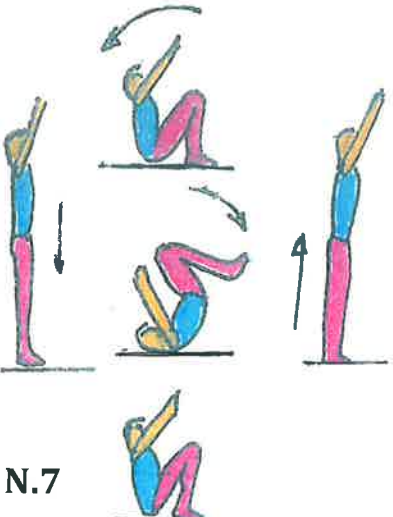
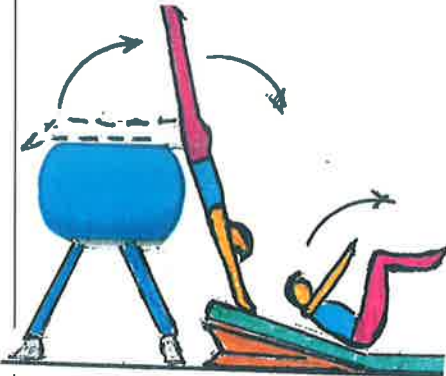

Seguiranno alcuni esempi di Circuiti con Stazioni di pari difficoltà appartenenti a diversi gruppi strutturali.

| | Circuito n.1 | Circuito n.2 | Circuito n.3 | Circuito n.4 | Circuito n.5 | Circuito n.6 | Circuito n.7 |
|----------------------|----------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|--|
| Art. inf. | ES. N.1 pag 11 | ES. N.2 pag 11 | ES. N.4 pag.12 | ES. N.3 pag 12 | ES. N.5 pag 13 | ES. N.6 pag.13 | |
| Art. sup. | ES. N.1 pag 27 | ES. N.2 pag 27 | ES. N.3 pag 28 | ES. N.4 pag 28 | ES. N.5 pag 29 | ES. N.6 pag 29 | |
| Addominali. | ES. N.1 pag.15 | ES. N.2 pag 15 | ES. N.3 pag.16 | ES. N.4 pag.16 | ES. N.5 pag 17 | ES. N.6 pag 17 | |
| Dorsali. | ES. N.1 pag19 | ES. N.2 pag 19 | ES. N.3 pag 20 | ES. N.4 pag.20 | ES. N.5 pag.21 | ES. N.6 pag21 | |
| Mobilità. | ES. N.1 pag 23 | ES. N.2 pag. 23 | ES. N.3/4 pag 24 | ES. N.5 pag.25 | N.6 pag.25 | N.6 pag.25 | |
| Pre-salto | ES. N.1 pag 39 | ES. N.2 pag 39 | ES. N.3 pag 40 | ES. N.4 pag 40 | ES. N.5 pag 41 | ES. N.1 pag 43 | ES. N.2 pag 43 ES. N.3 pag 44 ES. N.5 pag 45 |
| Rotolamenti avanti. | ES. N.1 pag 47 | ES. N.2 pag 47 | ES. N.3 pag 48 | ES. N.4 pag 48 | ES. N.5 pag 49 | ES. N.6 pag 49 | ES. N.3 pag 52 ES. N.5 pag 53 ES. N.6 pag 53 |
| Tuffo e rotolamento | ES. N.1 pag 55 | ES. N.2 pag 55 | ES. N.3 pag 56 | ES. N.4 pag 52 | ES. N.4 pag 56 | ES. N.5 pag 57 | ES. N.6 pag. 57 |
| Rotolamenti indietro | ES. N.1 pag 59 | ES. N.2 pag 59 | ES. N.3 pag 60 | ES. N.4 pag 60 | ES. N.5 pag 61 | ES. N.6 pag 61 | ES. N.3 pag 64 ES. N.4 pag 64 ES. N.5 pag 65 |

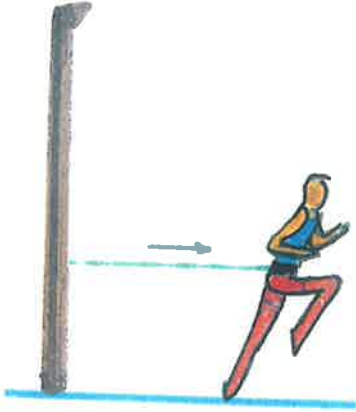

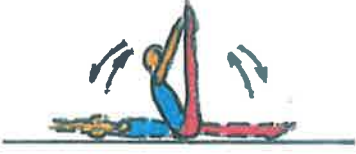
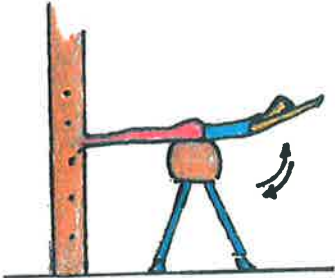


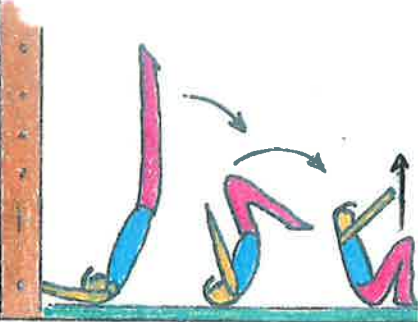


| | Circuito n. 8 | Circuito n. 9 | Circuito n. 10 | Circuito n. 11 | Circuito n. 12 | Circuito n. 13 |
|---------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| Capovolta alla verticale | ES. N. 1 pag 67 | ES. N. 2 pag 67 | ES. N. 3 pag 68 | ES. N. 4 pag 68 | ES. N. 5 pag 69 | ES. N. 6 pag. 69 |
| Rovesciamenti laterali | ES. N. 1 pag 71 | ES. N. 2 pag 71 | ES. N. 3 pag 72 | ES. N. 4 pag 72 | ES. N. 5 pag 73 | ES. N. 6 pag. 73 |
| Verticale | ES. N.1e2 pag 79 | ES. N.3e4 pag 80 | ES. N.5e6 pag 81 | ES. N.1e2 pag 83 | ES. N.3e4 pag 84 | ES. N.5e6 pag 85 |
| | <u>ES. N.1 pag 87</u> | <u>ES. N.2 pag. 87</u> | <u>ES. N. 3 pag. 88</u> | <u>ES. N. 4 pag. 88</u> | <u>ES. N. 5 pag.89</u> | <u>ES. N. 6 pag. 89</u> |
| | ES. N. 1 pag. 91 | ES. N.2 pag.91 | ES. N. 3 pag 92 | ES. 4 pag. 92 | ES. N. 5 pag. 93 | ES. N. 6 pag. 93 |
| Verticale d'impostazione | <u>ES. N. 1 pag 95</u> | <u>ES. N.2 pag.95</u> | <u>ES. N. 3 pag. 96</u> | <u>ES. N.4 pag.96</u> | <u>ES. N. 5 pag 97</u> | <u>ES. N. 6 pag.97</u> |
| | ES. N. 1 pag. 99 | ES. N. 2 pag.99 | ES. N. 3 pag. 100 | ES. N. 4 pag. 100 | ES. N. 5 pag. 101 | ES. N. 6 pag. 101 |
| Ponte | ES. N. 1 pag. 103 | ES. N. 2 pag. 103 | ES. N. 3 pag. 104 | ES. N. 4 pag. 104 | ES. N. 5 pag. 105 | ES. N. 6 pag. 105 |
| | | | | | | |

| | Circuito n. 14 | Circuito n. 15 | Circuito n. 16 | Circuito n. 17 | Circuito n. 18 | Circuito n. 19 |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Rovesciata avanti. 1 g. | <u>ES. N. 1 pag. 107</u> | <u>ES. N. 2 pag. 107</u> | <u>ES. N. 3 pag. 108</u> | <u>ES. N. 4 pag. 108</u> | <u>ES. N. 5 pag. 109</u> | <u>ES. N. 6 pag. 109</u> |
| Rovesciata avanti 2 g. | ES. N. 1 pag. 111 | ES. N. 2 pag. 111 | ES. N. 3 pag. 112 | ES. N. 4 pag. 112 | ES. N. 5 pag. 113 | ES. N. 6 pag. 113 |
| Rovesciata indietro. 1 g. | ES. N. 1 pag. 115 | ES. N. 2 pag. 115 | ES. N. 3 pag. 116 | ES. N. 4 pag. 116 | ES. N. 5 pag. 117 | ES. N. 5 pag. 117 |
| Rovesciata indietro. 2 g. | ES. N. 1 pag. 119 | ES. N. 2 pag. 119 | ES. N. 3 pag. 120 | ES. N. 4 pag. 120 | ES. N. 5 pag. 121 | ES. N. 6 pag. 121 |
| Ribaltamenti lateral: rond. | ES. N. 1 pag. 123 | ES. N. 1 pag. 123 | ES. N. 1 pag. 124 | ES. N. 1 pag. 124 | ES. N. 1 pag. 125 | ES. N. 1 pag. 125 |
| Ribaltamenti avanti .1 g. | ES. N. 1 pag. 127 | ES. N. 2 pag. 127 | ES. N. 3 pag. 128 | ES. N. 4 pag. 128 | ES. N. 5 pag. 129 | ES. N. 6 pag. 129 |
| Ribaltamenti. Avanti 2 g. | ES. N. 1 pag. 131 | ES. N. 2 pag. 131 | ES. N. 3 pag. 132 | ES. N. 4 pag. 132 | ES. N. 5 pag. 133 | ES. N. 6 pag. 133 |
| Flic Flac avanti e indietro | <u>ES. N. 1 pag. 135</u> | <u>ES. N. 2 pag. 135</u> | <u>ES. N. 3 pag. 136</u> | <u>ES. N. 4 pag. 136</u> | <u>ES. N. 5 pag. 137</u> | <u>ES. N. 6 pag. 137</u> |
| | ES. N. 1 pag. 139 | ES. N. 2 pag. 139 | ES. N. 3 pag. 140 | ES. N. 4 pag. 140 | ES. N. 5 pag. 141 | ES. N. 6 pag. 141 |
| Salto giro avanti raccolto. | ES. N. 1 pag. 143 | ES. N. 2 pag. 143 | ES. N. 3 pag. 144 | ES. N. 4 pag. 144 | ES. N. 5 pag. 145 | ES. N. 6 pag. 146 |
| Salto giro indietro raccolto | ES. N. 1 pag. 147 | ES. N. 2 pag. 147 | ES. N. 3 pag. 148 | ES. N. 4 pag. 148 | ES. N. 5 pag. 149 | ES. N. 6 pag. 149 |

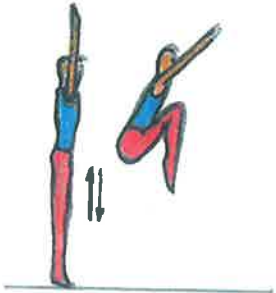
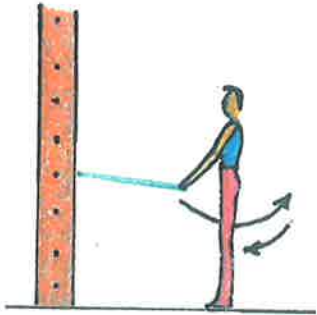
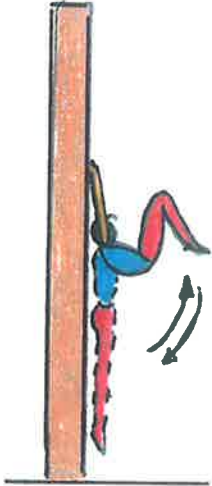

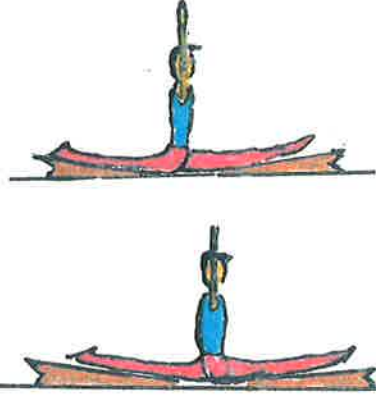
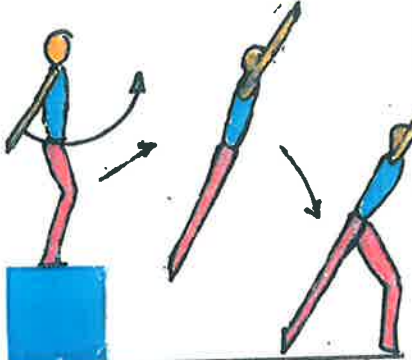
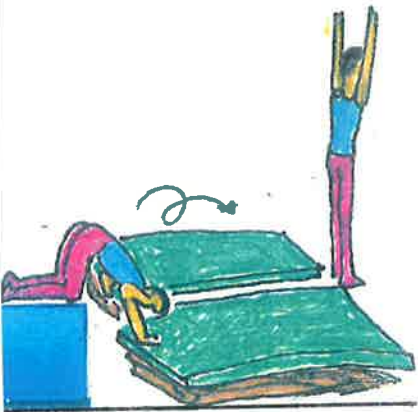


ESEMPIO DEL CIRCUITO N.1

| | | |
|--|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

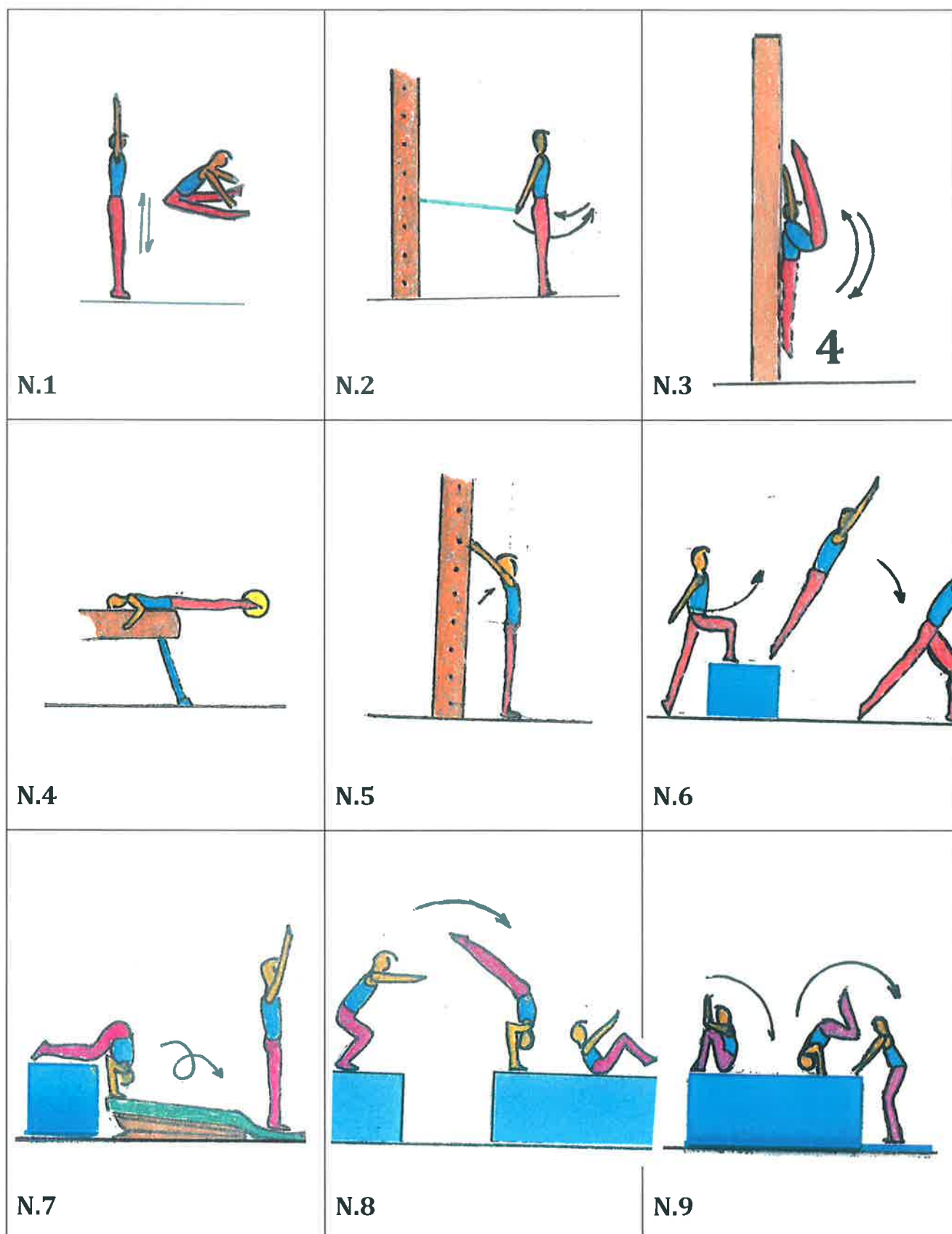
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.2

| | | |
|--|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |


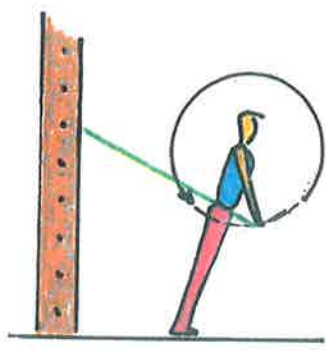
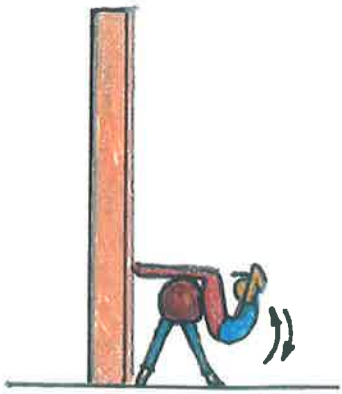
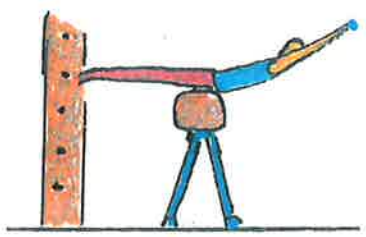

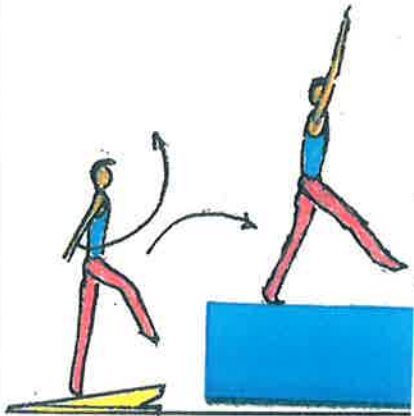
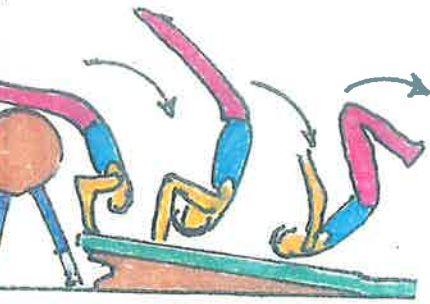


ESEMPIO DEL CIRCUITO N.3

| | | |
|--|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |



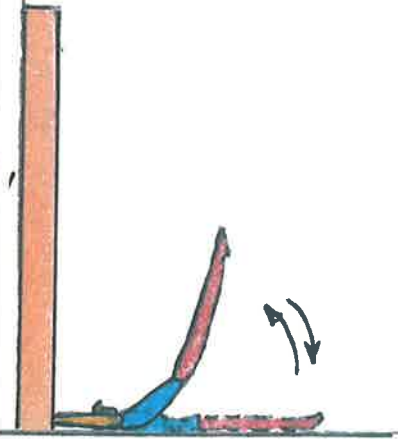


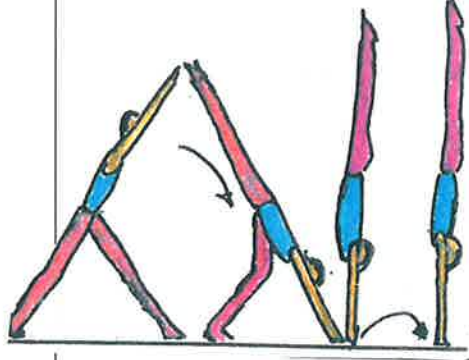



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.4



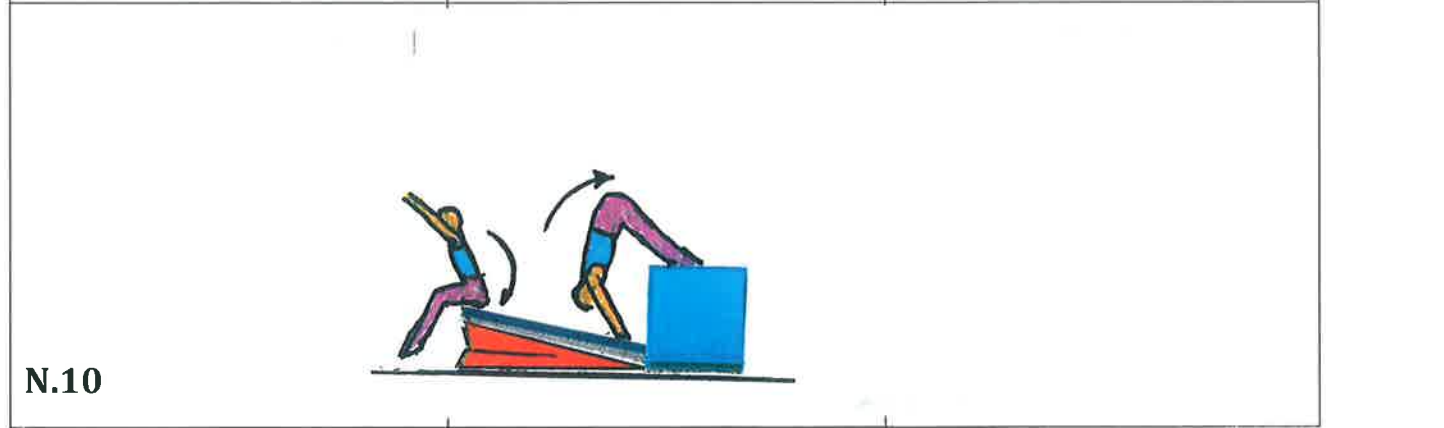
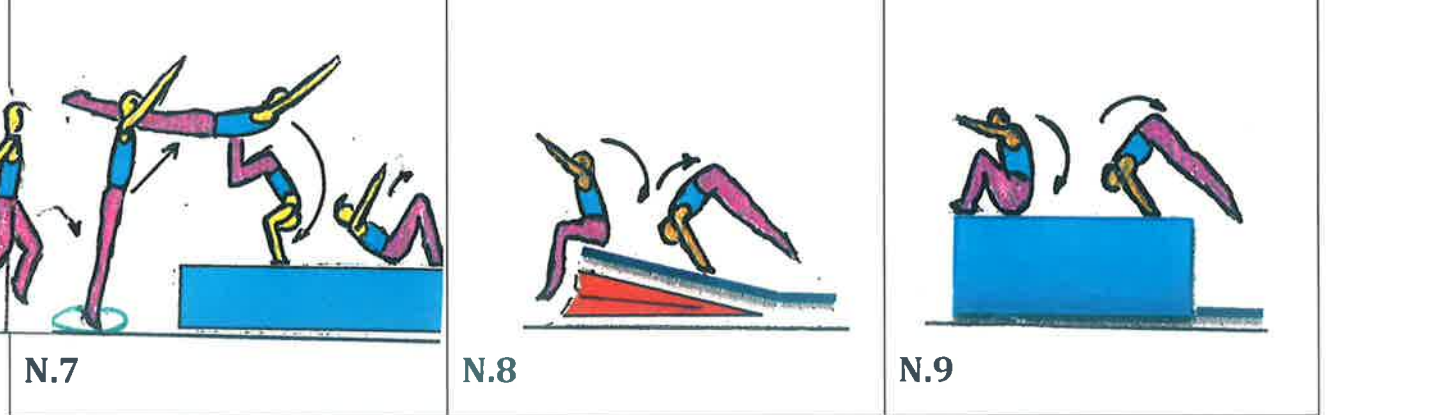
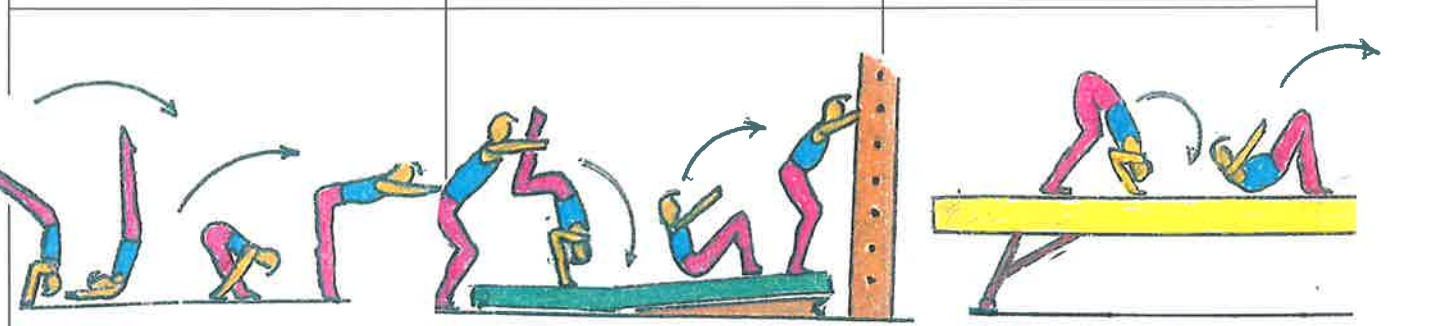
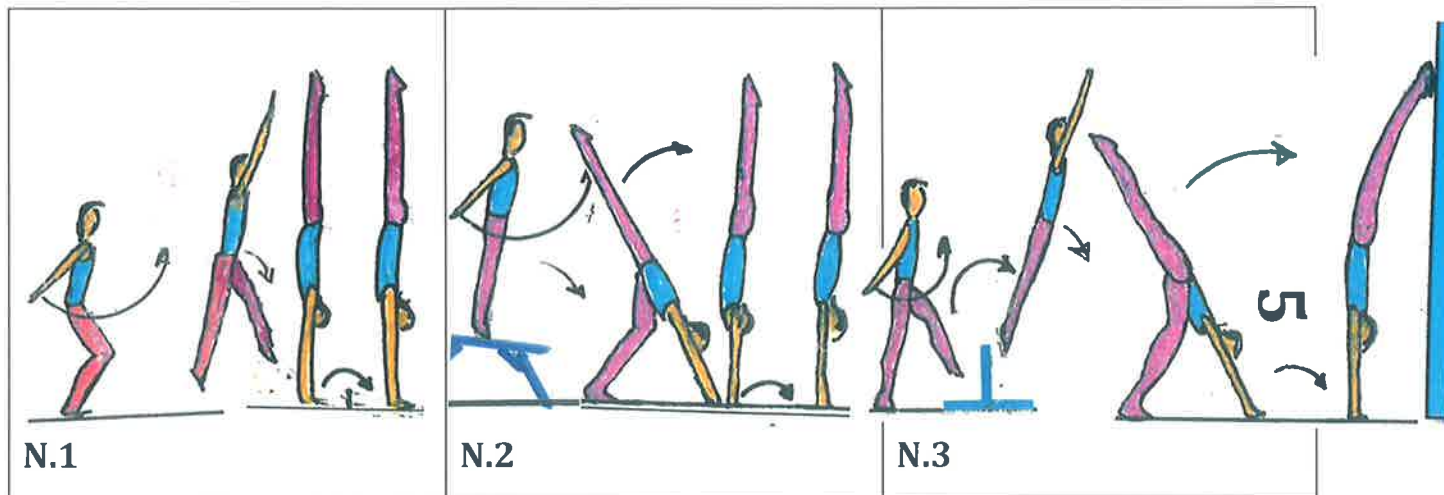
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.5

| | | |
|---|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

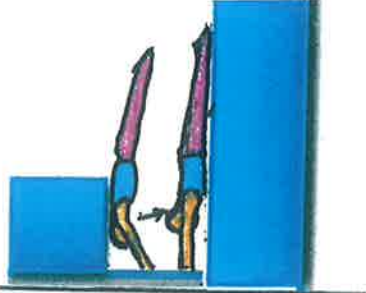




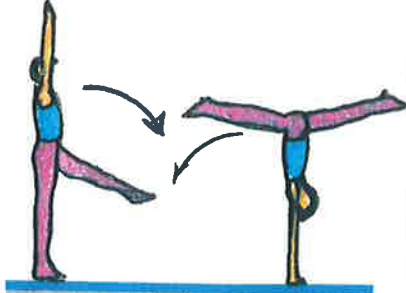
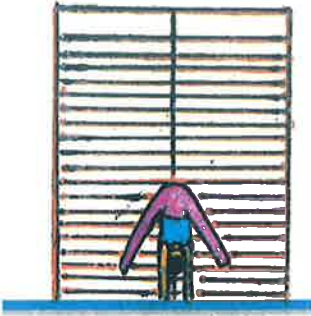

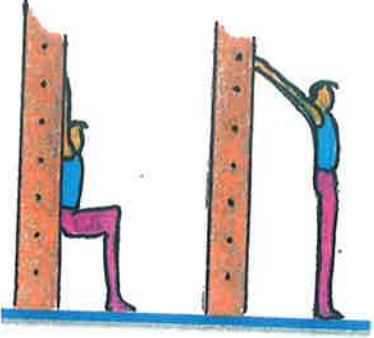
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.6

| | | |
|--|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

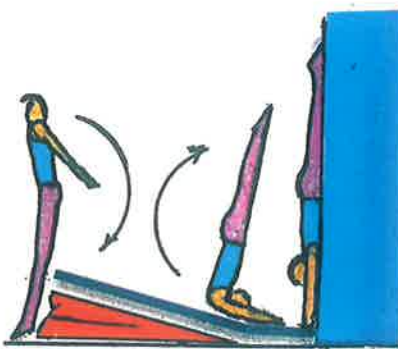


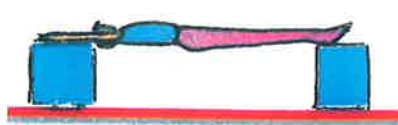

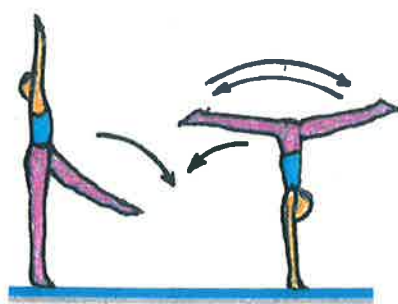

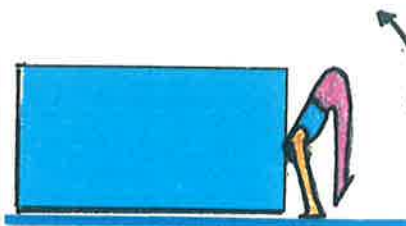
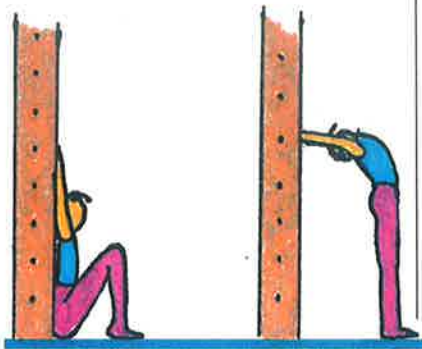
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.7




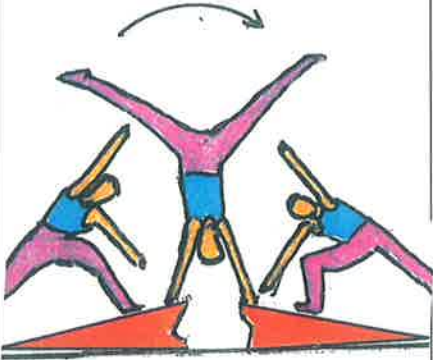
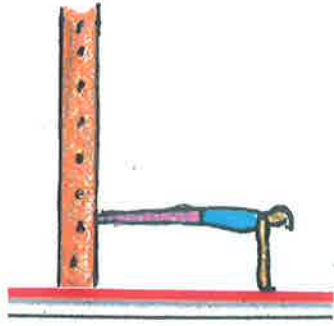
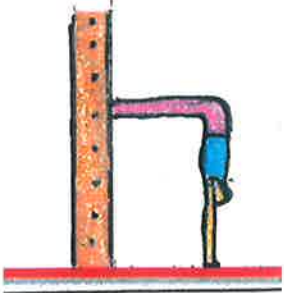
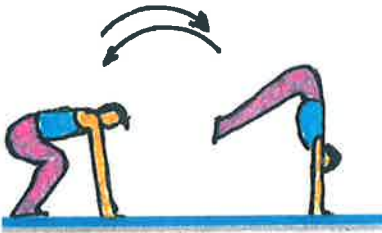
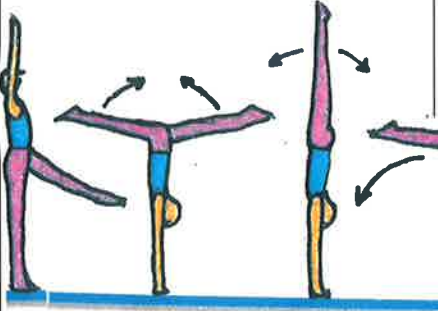


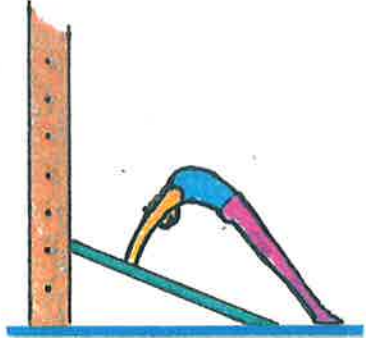
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.8

| | | |
|--|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

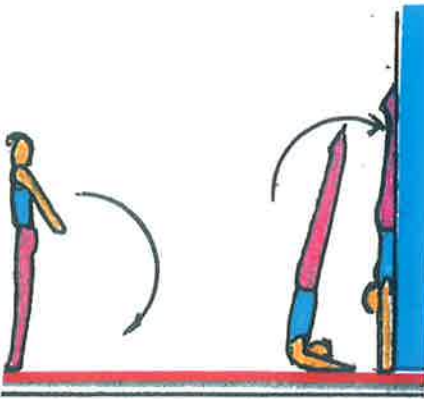
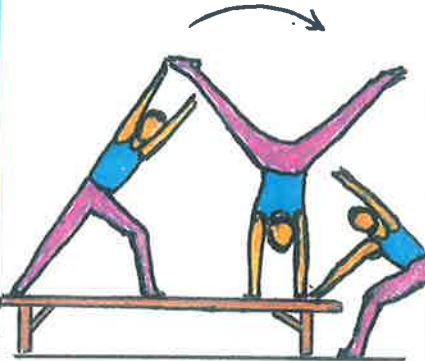
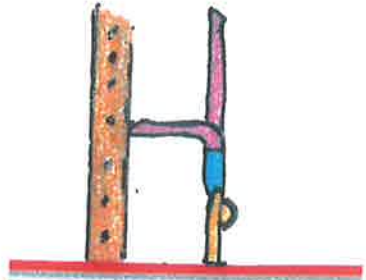
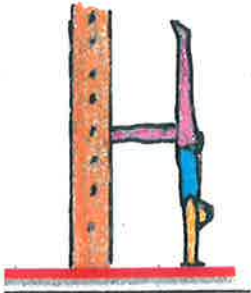
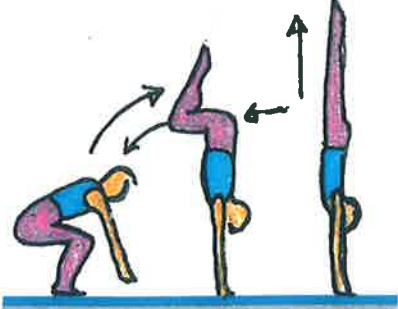
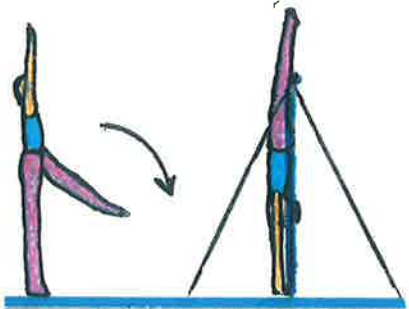

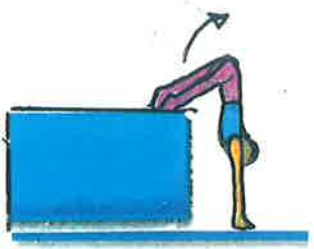
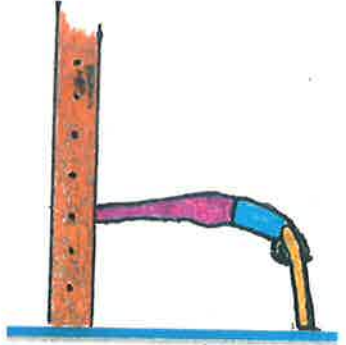
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.9

| | | |
|--|---|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

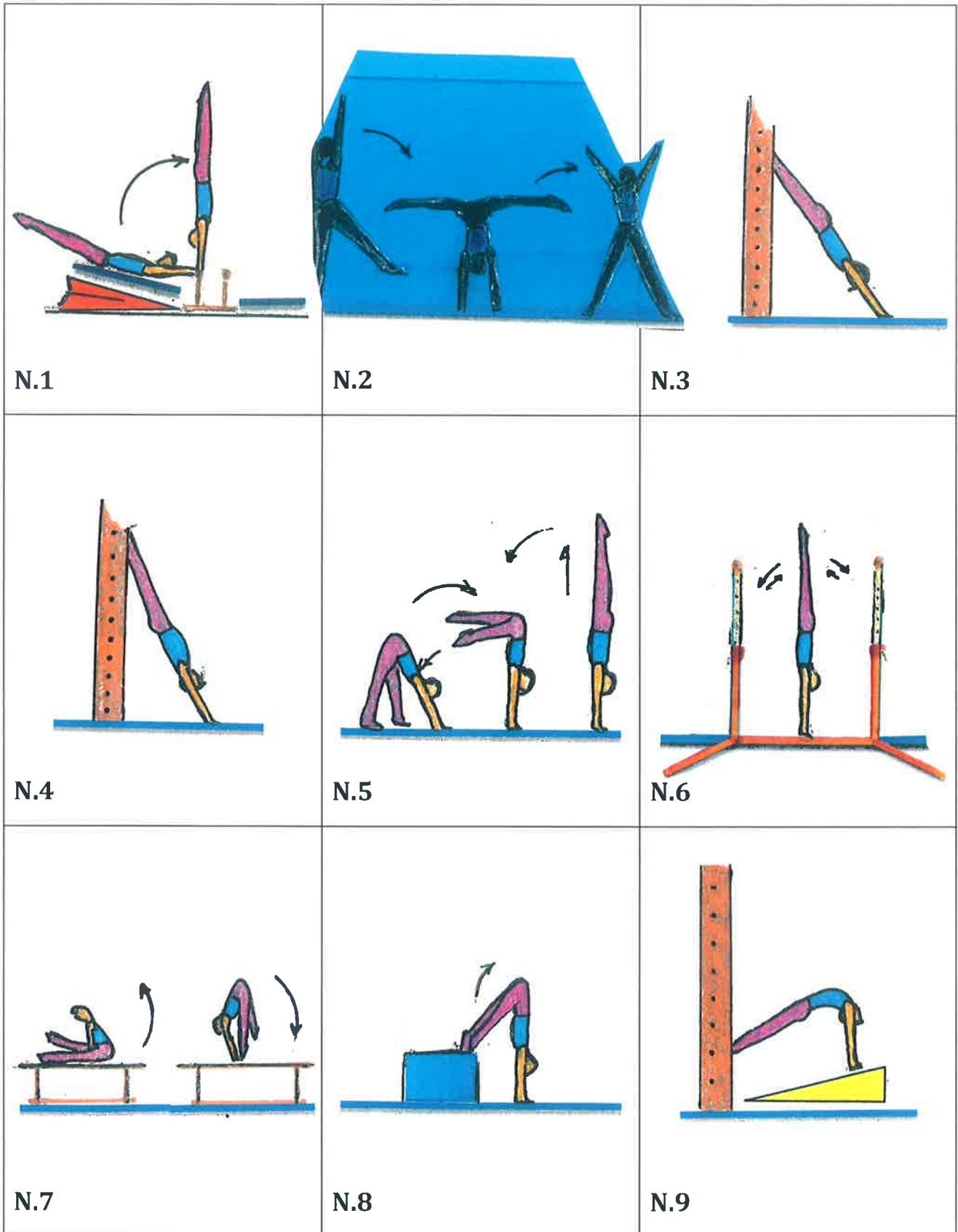
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.10

| | | |
|--|--|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

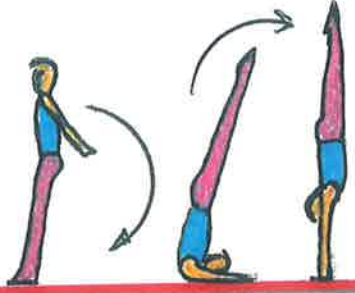

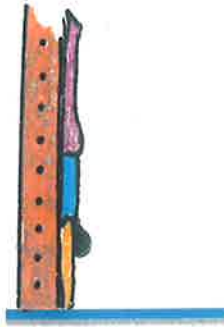
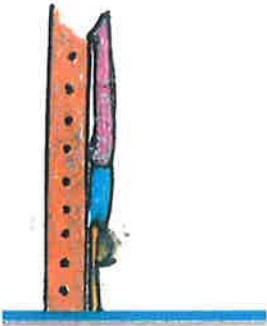
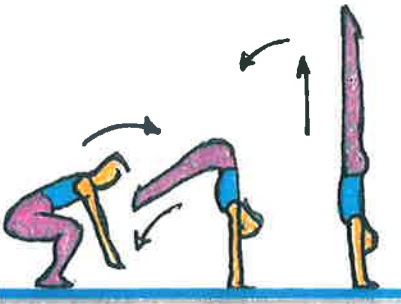
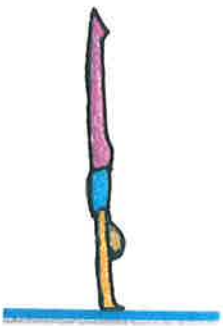
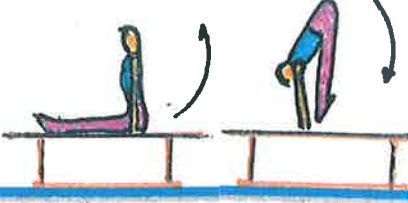
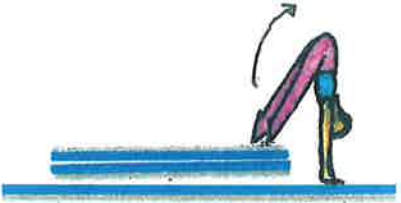
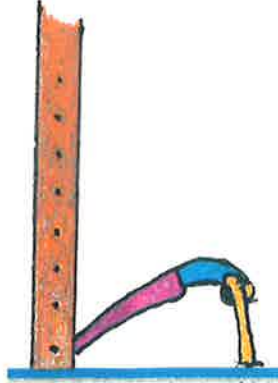
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.11

| | | |
|--|--|--|
|  <p>N.1</p> |  <p>N.2</p> |  <p>N.3</p> |
|  <p>N.4</p> |  <p>N.5</p> |  <p>N.6</p> |
|  <p>N.7</p> |  <p>N.8</p> |  <p>N.9</p> |

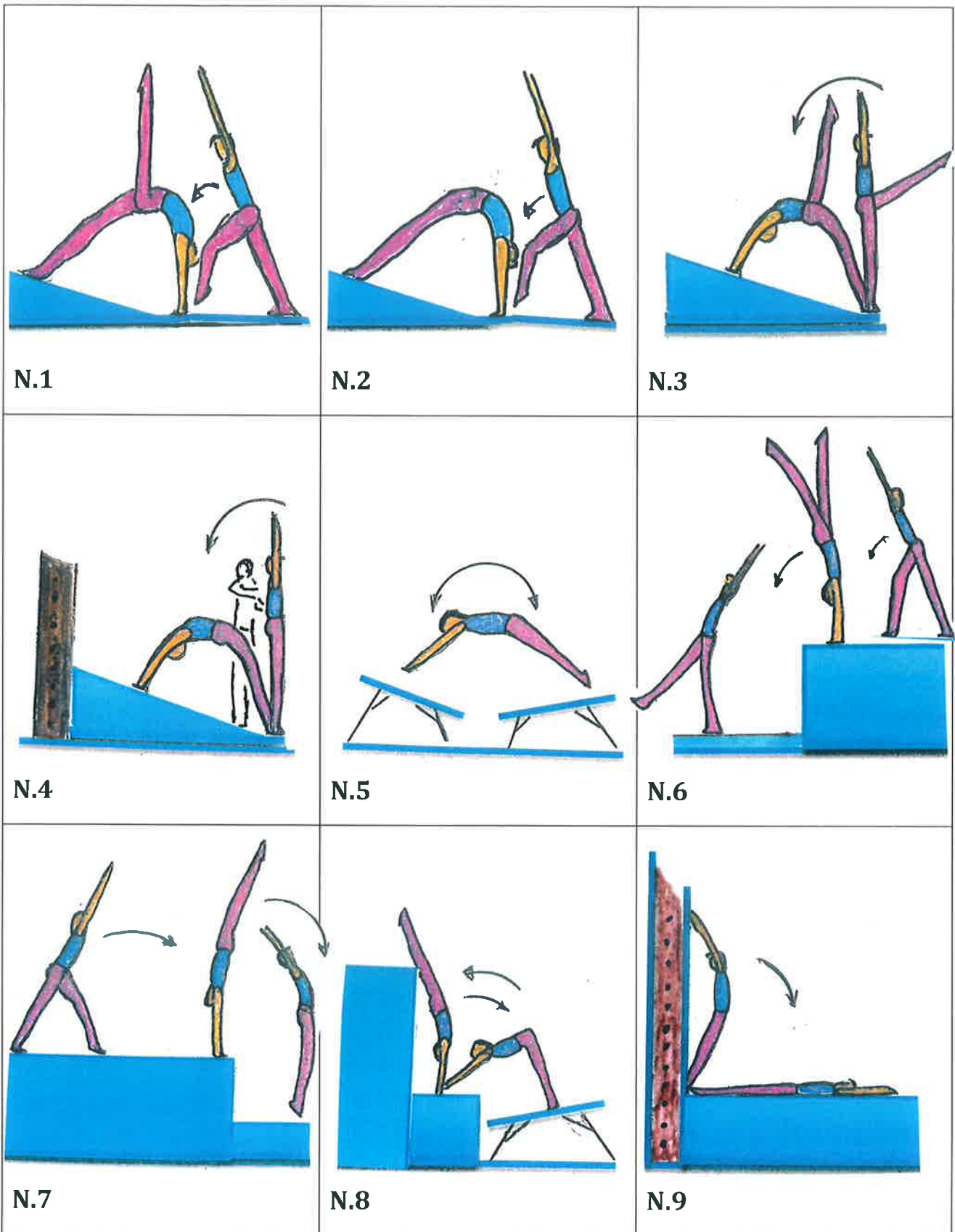
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.12

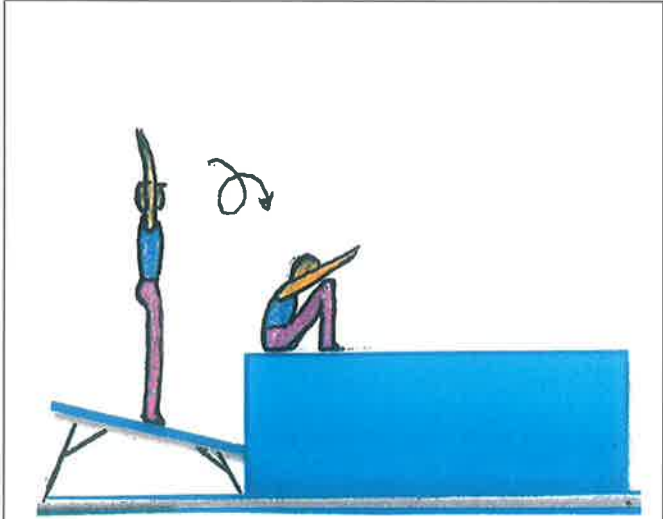


ESEMPIO DEL CIRCUITO N.13

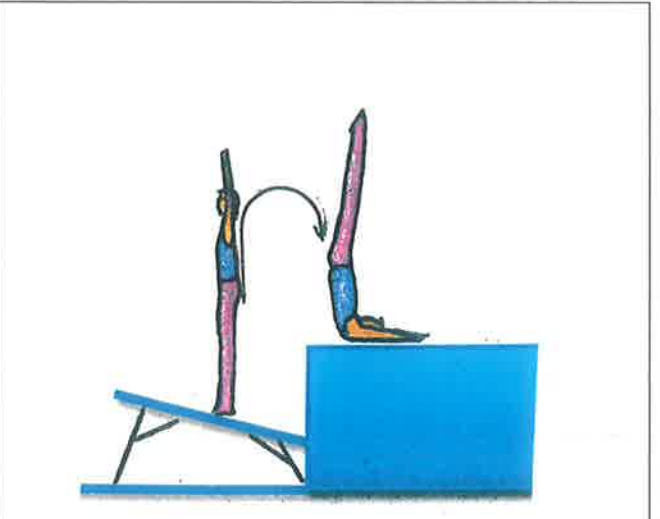
| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>N.1</p> | <p>N.2 <i>RUOTA</i></p> | <p>N.3</p> |
|  |  |  |
| <p>N.4</p> | <p>N.5</p> | <p>N.6</p> |
|  |  |  |
| <p>N.7</p> | <p>N.8</p> | <p>N.9</p> |

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.14



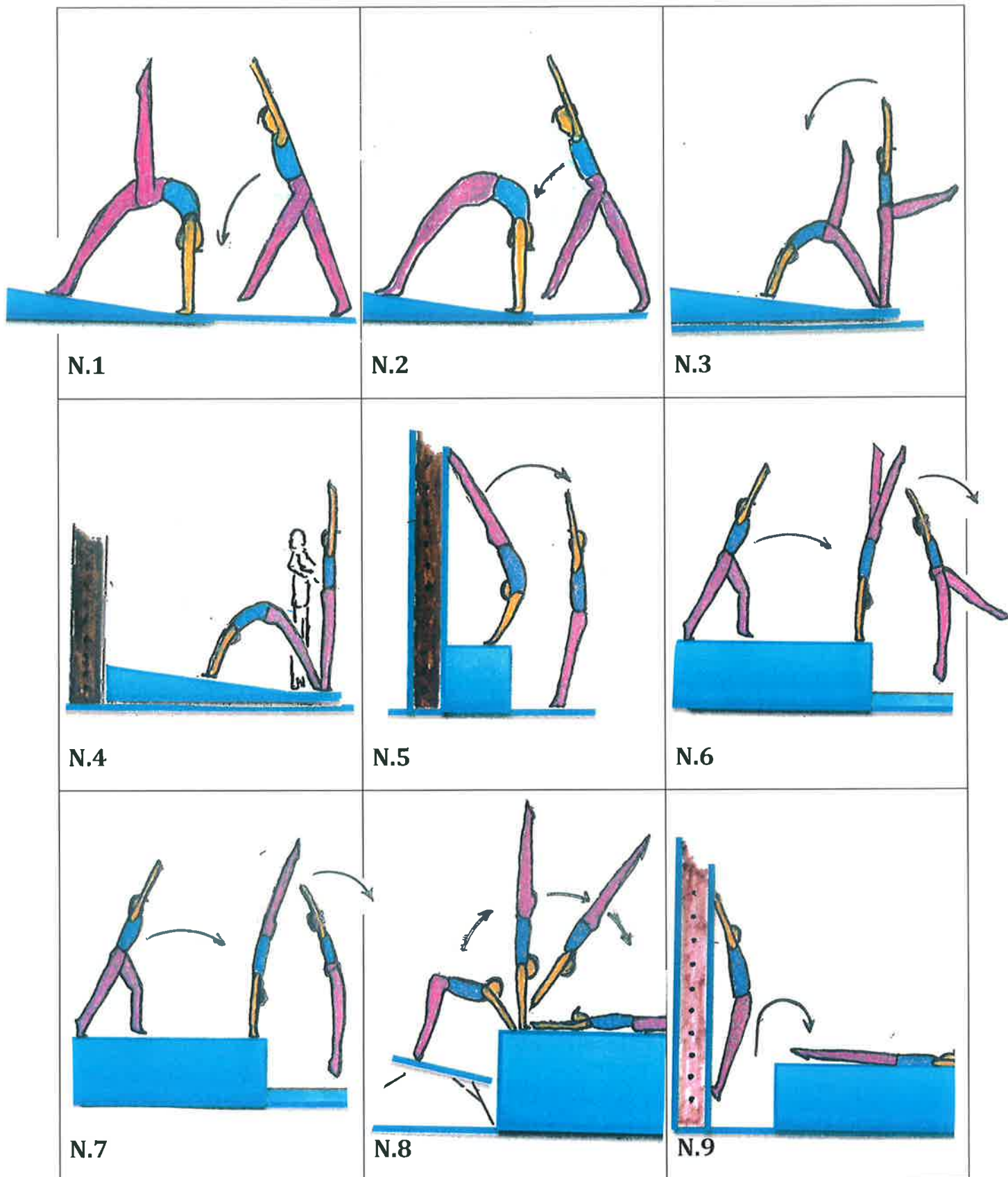


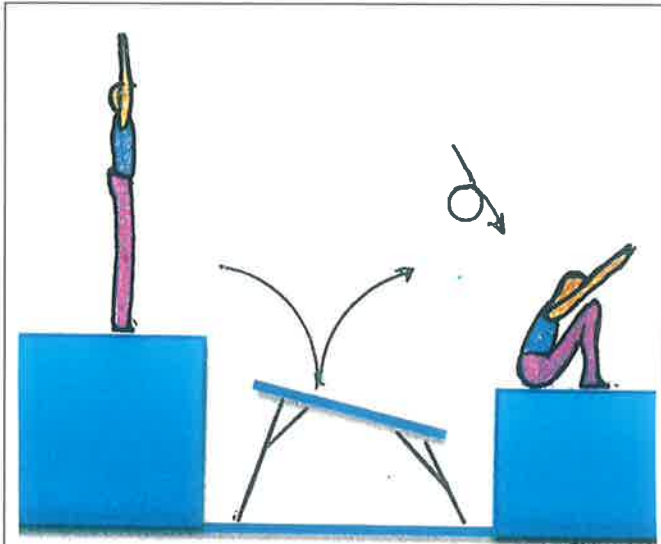
N.10



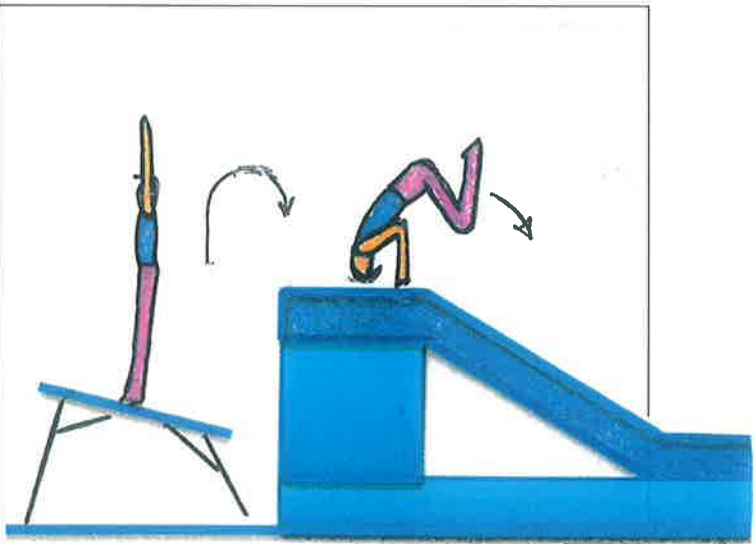
N.11

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.15



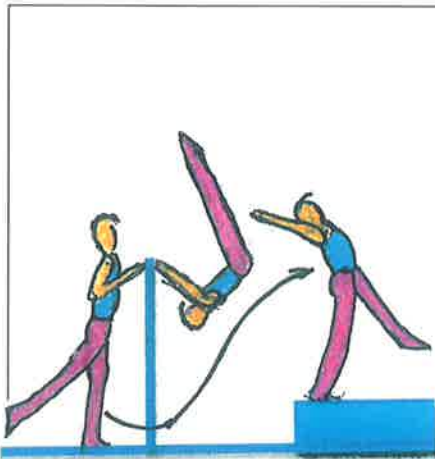


N.10



N.11

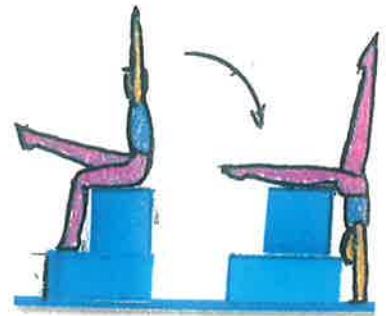
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.16



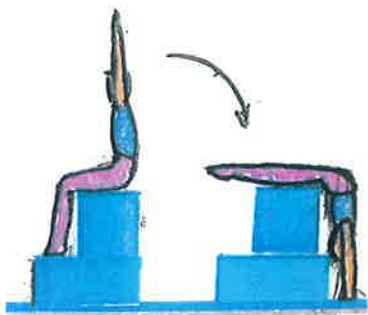
N.1



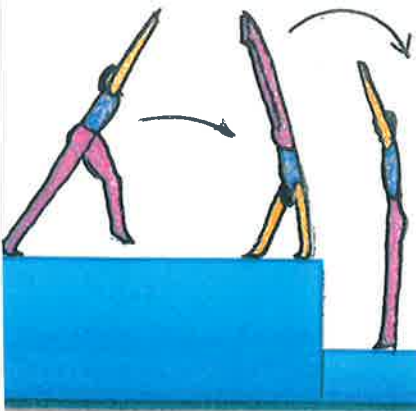
N.2



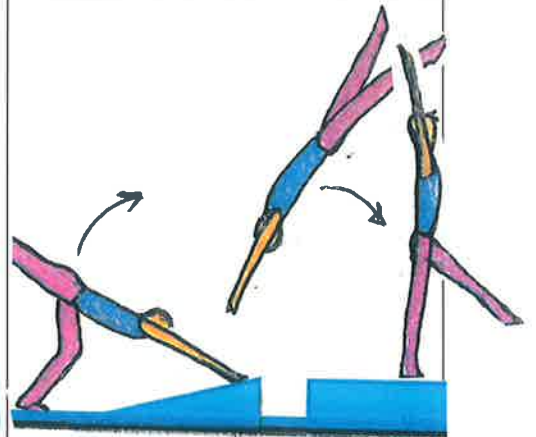
N.3



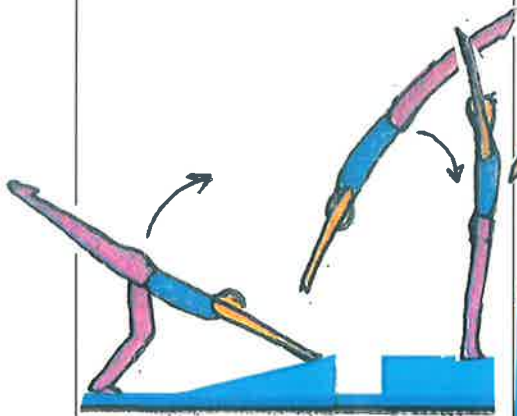
N.4



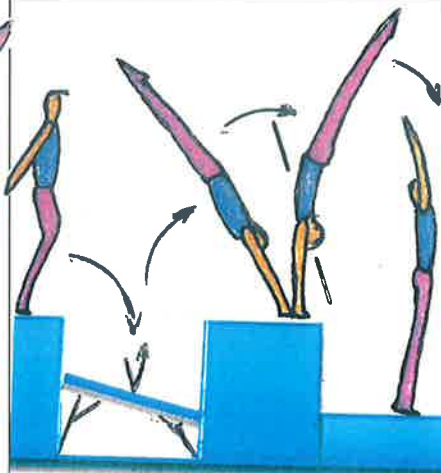
N.5



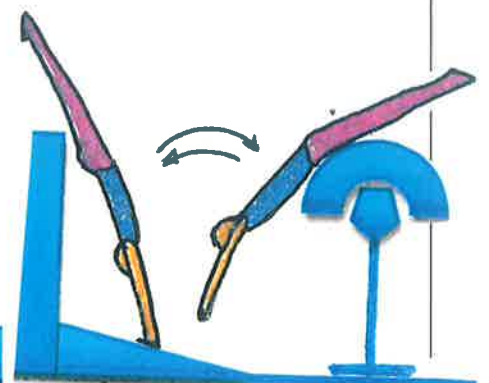
N.6



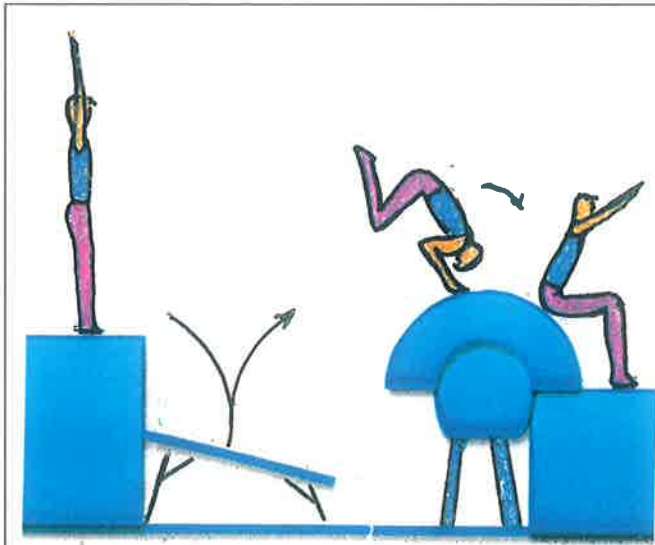
N.7



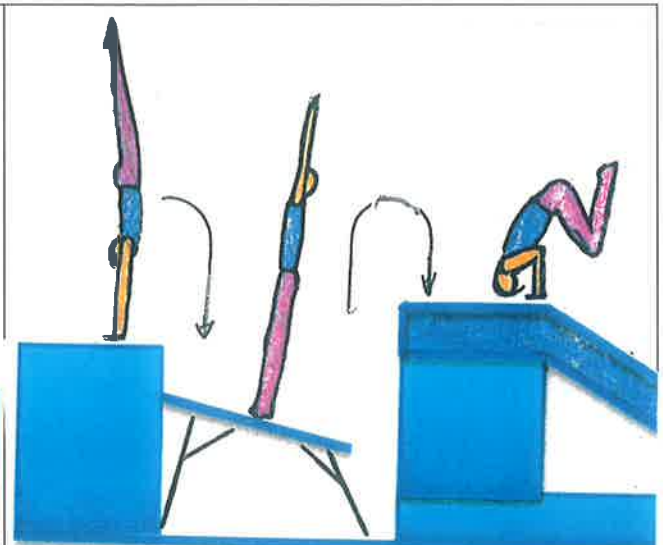
N.8



N.9

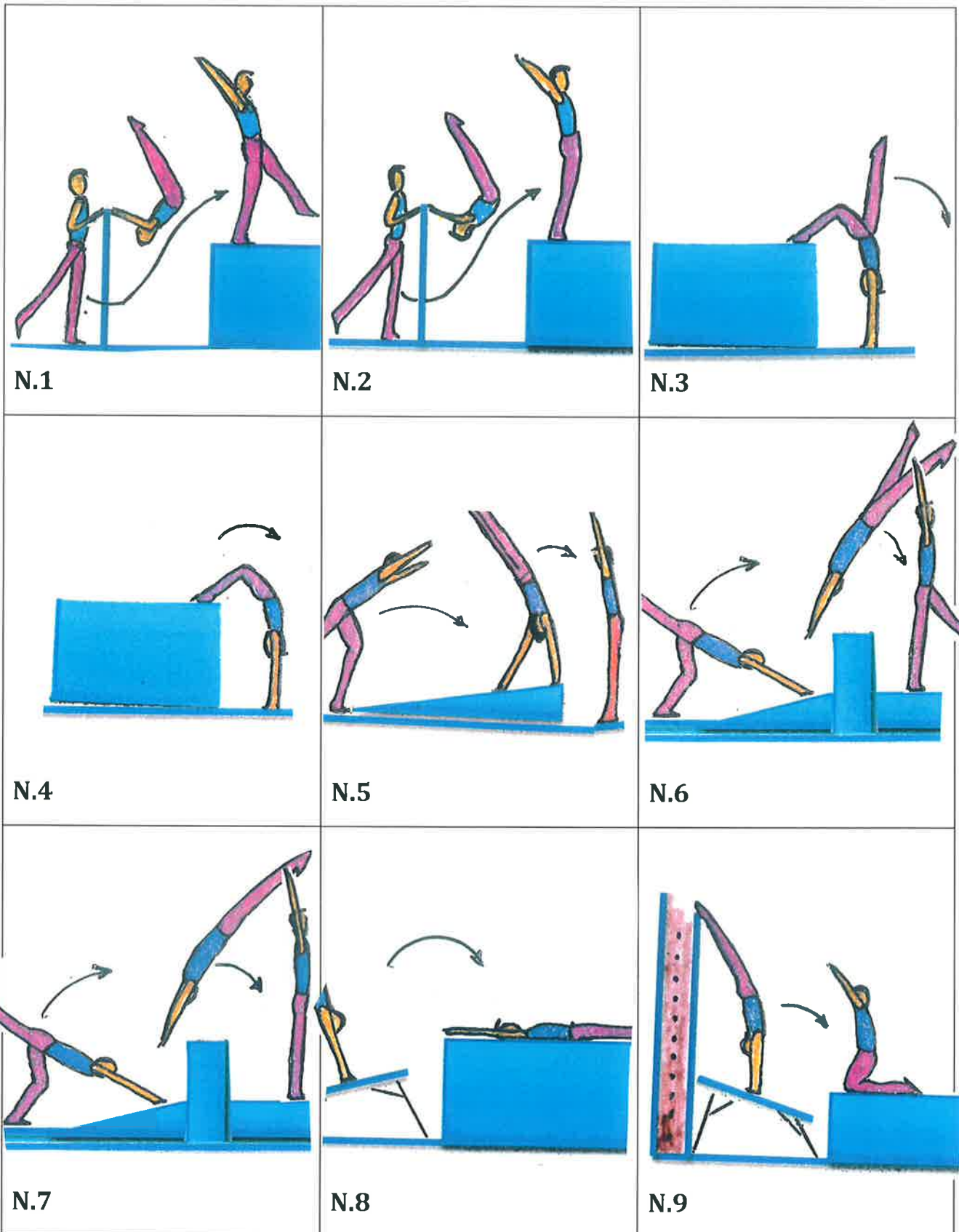


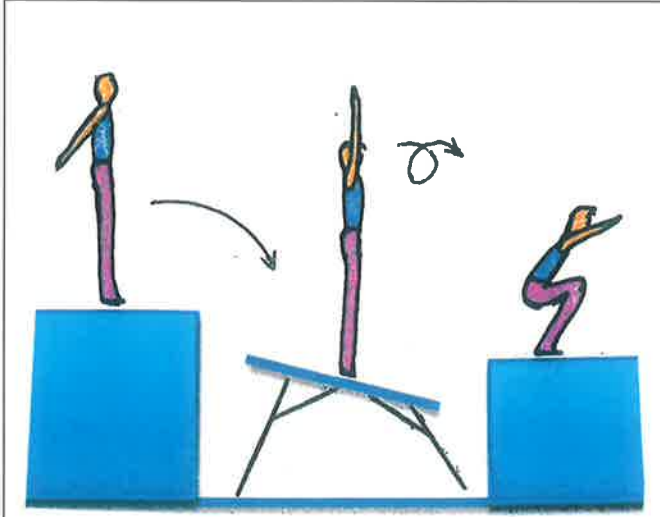
N.10



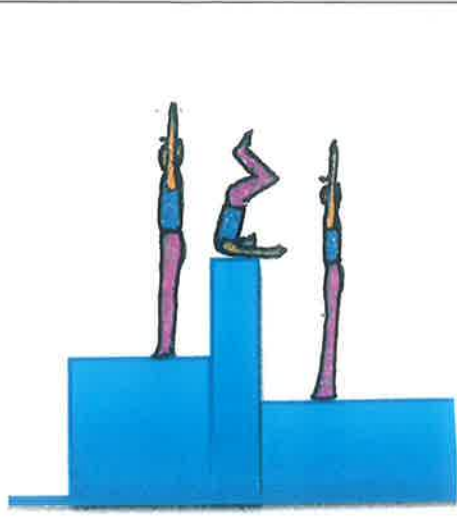
N.11

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.17



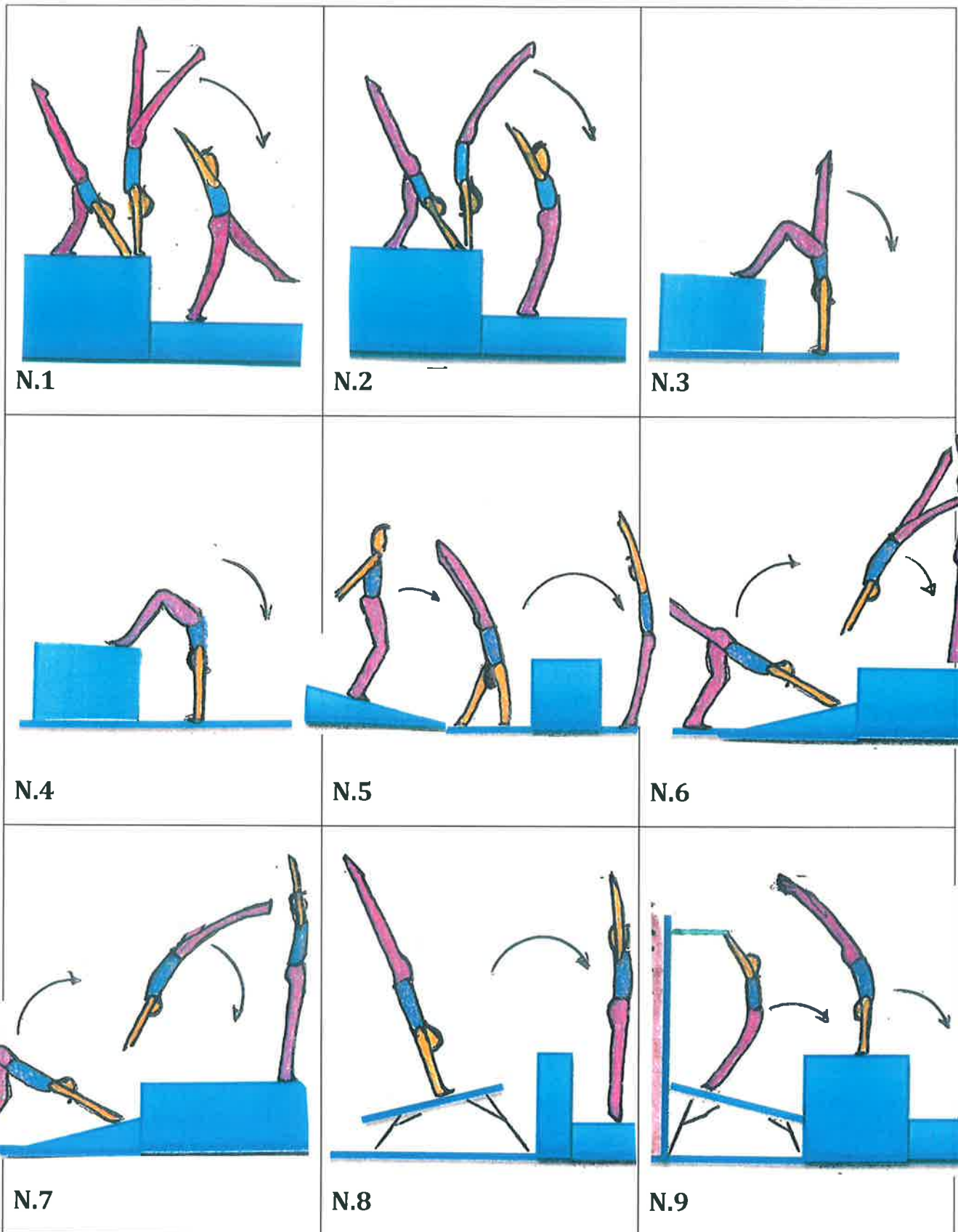


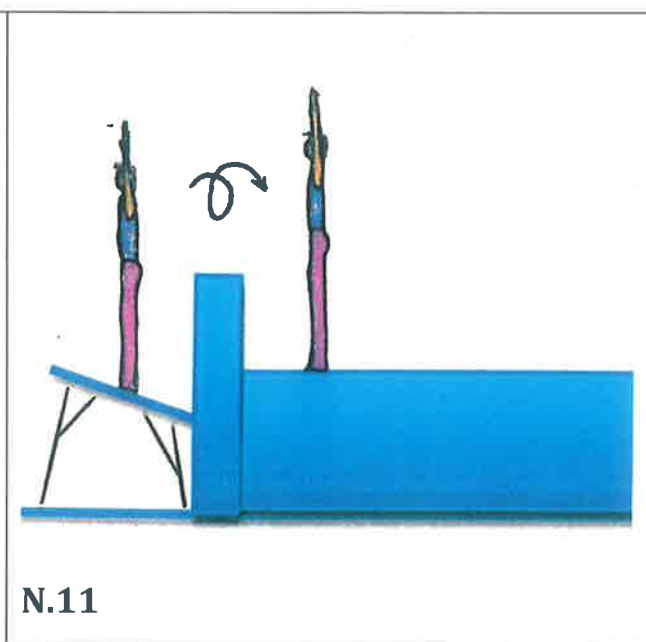
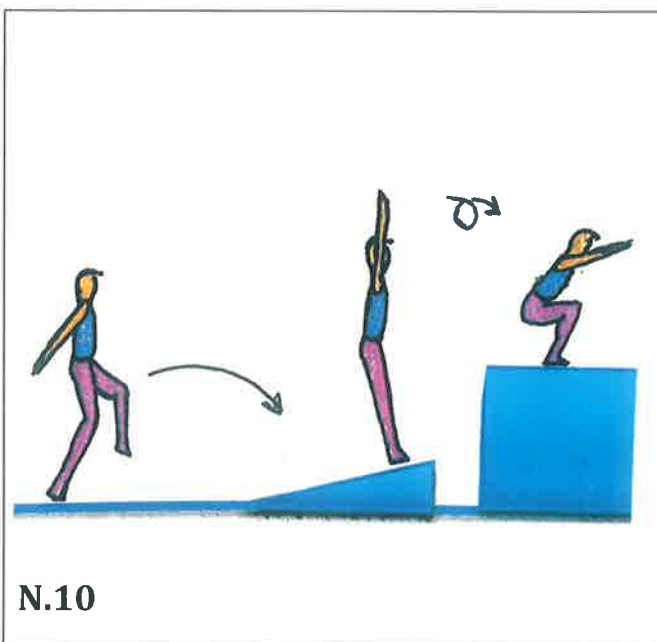
N.10



N.11

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.18





ESEMPIO DEL CIRCUITO N.19

